

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »

Fondée en 1977

JUIN : 2004

Bulletin n° 46

LA GODASSE BAVARDE...

COMITE DE REDACTION

Danièle GRASSI - Monique LEMANCEAU

*Siège social : 271, Chemin de la Cacoye - Quartier Saint Honorat -
83190 OLLIOULES*

BONNES VACANCES À TOUS

Mais, avant tout, voici les rapports des dernières sorties et un compte rendu de la réunion du comité Départemental de la Randonnée Pédestre (CDRP)

ENTRETIEN DU GR 51

Nous avons depuis plusieurs années la charge du balisage de différents tronçons du GR 51 . Depuis 1998 le tronçon : **Gros Cerveau / Batterie du Baou Pointu** (le Coudon 25 km)

En 2001 / 2002 Il nous a été demandé par le C.R.D.P. Compte tenu du trop grand nombre de balises trop voyantes, de tout effacer et de recommencer avec plus de soin,et en moins grand nombre, ce qui fut fait.

Nous savions que 2 ans après, donc en 2004 il était entendu que nous devons rafraîchir tout le balisage. Il est vrai que 2 ou 3 ans après, dans certains endroits, les balises se sont détériorées et qu'un rafraîchissement n'était pas inutile.

J'avais prévenu le responsable départemental du Pôle Sentier, avant la réunion des baliseurs le 17 Avril 2004 à Bormes, qu'aucun membre de notre association ne voulait me remplacer et que pour raison de santé, Je ne voulais plus me déplacer en voiture, en conséquence, ne plus assister aux réunions départementales concernant ce sujet

Donc à la réunion du 17 Avril 2004 dernier, il a été décidé une nouvelle attribution des tronçons , qui devient :

GODASSE BAGNADO : Gros Cerveau / Ollioules (R.N. 8) 6 km

BANDOL : Ollioules R.N. 8 / Barrage du Revest

Maurice Gaujour : Barrage du Revest / Batterie du Baou Pointu (le Coudon)

A ce jour, nous avons rafraîchi :

Le tronçon : Gros Cerveau / Ollioules avec René Pinori et François Zerbi le 17 Mars 2004

Le tronçon : Ollioules / Col de Garde avec Mario Gaggioli, Jean Claude Tozello et Gérard Saudemont, le 28 Avril 2004 (tronçon que nous n'aurions pas dû faire puisque attribué à Bandol)

Et nous étions prêts à continuer sur le tronçon Col de Garde / Le Revest avec René Pinori, François Zerbi et Marcel Méranger.

Je tiens à remercier tous ces copains pour leur participation ou leur intention de participer à ce travail...

Eh bien, en 2006, il faudra recommencer l'entretien du balisage.

LUCIEN PENTENERO

DIMANCHE 18 AVRIL 2004

Moustiers Sainte Marie

Nous voilà motivés pour suivre Angèle.

Dès le départ, nous attaquons de nombreuses marches pour aller visiter une église qui malheureusement restera fermée sauf pour les derniers qui se sont assis pour reprendre leurs esprits et qui ont compris que la seule façon d'ouvrir une porte était de la pousser...Gérard repart en courant chercher les autres mais en vain, une nouvelle ascension ne les motive pas plus que cela.

Après ce début chaotique nous suivons de nouveau notre cheftaine qui a décidé de nous faire grimper pendant une partie de la matinée. Heureusement que certains traînent en cherchant des asperges car les plus véloces ne respectent pas la règle première d'une randonnée :

« AVOIR TOUJOURS LE RESPONSABLE DEVANT »

Et donc, ils se perdent. Heureusement nous les avons récupérés, il le fallait bien...certains étaient nos chauffeurs.

A midi, le temps se gâte un peu mais pas au niveau de l'humour, des blagues et des fous rires. Danièle nous montre ses nombreuses photos prises lors de diverses randonnées. Bref le temps passe et il est l'heure de repartir. Avec un splendide soleil qui va être fatal à Denis... Celui-ci va devoir repartir sur les lieux du repas car Clotilde ne retrouve pas ses lunettes de soleil. Malgré les recherches du trésorier, les lunettes restent introuvables...Dans un aveu à demi masqué, Clotilde nous précise qu'elle ne les aimait plus et qu'il fallait les changer.... Perdues ou jetées, nous ne le saurons jamais.

L'après midi sera très chaud, très beau, et un groupe très important (uniquement au départ) décide d'aller rejoindre la fameuse chaîne et son étoile, finalement nous ne serons que 7 à atteindre le firmament et notre retour se fera sous la pluie.

16h 15 nous arrivons aux voitures tous satisfaits.

Au retour notre chauffeur s'arrête devant le lac de Sainte Croix...*Il est en panne..* Tous nos amis de la Godasse nous ont klaxonnés, salués, mais sans jamais s'inquiéter de notre arrêt... Bref après quelques minutes de réflexion le trésorier a retrouvé son inspiration et finalement nous avons pu repartir.

FABIENNE LAROUX

DIMANCHE 2 MAI 2004

Marche autour de GANAGOBIE

Départ d'Ollioules à 7h en bus. Nous avons cette fois-ci deux chauffeurs pour nous seul... enfin presque seul car nous sommes quand même 51. Deux heures plus tard arrivée à GANAGOBIE.

Nous commençons la progression par le passage d'une cascade par le haut, ce qui n'est pas des plus commun, il faut bien le dire. Petit couac, après 20mn de marche, Nadine faisant une crise d'asthme, Geneviève l'accompagne pour rejoindre le car.

11h 45 nous stoppons pour le déjeuner autour d'une table ronde (réserve d'eau cimentée), sans nous prendre pour des chevaliers, enfin pourquoi pas ? Puisque le tavernier Antoine nous a proposé son élixir.

Nous repartons, nous essayons une petite averse qui nous oblige à nous équiper et nous répèterons cette opération plusieurs fois dans l'après midi. Nous perdons momentanément Evelyne, que nous retrouverons au pied de la montée du monastère et qui nous annonce qu'elle accélèrait le pas pensant que nous étions devant.

A l'arrivée de la montée du monastère, sous les vivats de la foule, remise des fleurs par Jeanine à André. La gendarmerie fermait la marche et le bouquet était offert par la poste. (sponsor officiel de la marche).

Petit tour de l'ancien village de Ganagobie, Prieuré en cours de réhabilitation. Plus loin, visite du monastère et vue sur la vallée à partir de l'esplanade. Court arrêt à la boutique de manière à alléger le porte monnaie.

Retour au bus à 17h, départ pour Ollioules dans une ambiance feutrée car nous sommes fatigués mais heureux des 6h de marche et des 18km parcourus, sans omettre de remercier nos deux chevaliers servants et notre guide Antoine.

REPORTER ANONYME

DIMANCHE 16 MAI 2004

BANON Le Pays de GIONO

Ce jour là, 16 Mai, le monde appartenait à ceux qui s'étaient levés tôt...Départ 6h 30 et nuit continuée dans le car, 2 heures de trajet.

Et puis, la soudaine montée, régulière dans des sous bois aux essences multiples, une variété de couleurs, de fleurs aussi sur des fruitiers sauvages. Mais montée quand même pendant 3heures. Marie Thérèse a prévu la pause déjeuner au col de CANTADOUR, mais tous ont l'estomac dans les talons à 13h et un petit coin de paradis nous fait signe... « Arrêtez vous à l'ombre de mes cerisiers sauvages, auprès de cette bergerie encore en bon état, dans cette herbe bien grasse » ouf ! casse croûte, chocolats... difficile de repartir. Il faut pourtant bien le franchir ce col.

Pour le dessert dur, dur... un petit chemin magnifique mais qui grimpe...raide ! dommage que des QUADS viennent polluer notre montée soufflante. Mais alors, au sommet quel enchantement ! Le Mont Ventoux en face de nous. La montagne de Lure superbe ! des tapis de coucous (tiens le coucou nous avait accompagnés une bonne partie du chemin) un paysage magnifique

Il faut rentrer, descendre bien sur, retrouver le bus. Quelle magnifique journée. Merci Marie Thérèse et Eugène. Quand je vous le disais que le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt

DIMANCHE 16 MAI 2004

BANON Le Pays de GIONO

Nous voilà partis de très bonne heure pour rejoindre le pays de GIONO et celui du BANON. A titre d'information, nous ne verrons ni l'un ni l'autre.

En ce qui me concerne la seule chose que j'ai vue ce sont des montées. J'ai même eu l'impression que Serge nous avait déposés en bas de la montagne et nous avait récupérés sur les crêtes. Bon d'accord j'exagère. Il est vrai que nous avons quand même connu des moments de descente mais uniquement quand les responsables se trompaient et qu'il fallait retrouver la bonne montée.

Il est 12h le verdict tombe. Marie Thérèse nous précise qu'il faut prendre un encas car cela va monter pendant une heure encore... Nous obéissons en grignotant un morceau de chocolat, des biscuits, certains remplissent leurs gourdes et non pas le contraire.. En effet une petite fontaine va nous permettre de nous rafraîchir car il fait très chaud, d'autres n'écoutent rien, comme toute la journée d'ailleurs, ils avancent, tête baissée sans s'inquiéter de savoir si les chefs sont devant.

13h OUF !!! nous déjeunons et avons encore de l'énergie pour papoter, rigoler et comme toujours le temps est trop court, il est bientôt 14h et il faut y aller.

Notre destination : **une bergerie** (façon Borie) restaurée, classée patrimoine nationale. Nos responsables ont des difficultés à trouver le chemin et préfèrent lire dans les

cartes, non pas notre avenir, quoique... Mais surtout la manière d'y parvenir. Ils sont même contraints de faire appel à une personne expérimentée, en l'occurrence notre trésorier qui fût, il y a quelques années notre professeur lors d'une formation d'orientation où nos responsables du jour n'étaient pas inscrits..

Maintenant nous avons 3 chefs et toujours le même troupeau de chèvres qui part devant sans savoir si nous sommes sur la bonne piste. Mais il est évident que lorsque l'on parle chiffons, recettes et surtout régimes, en cette saison nous sommes très vite emportés dans le tourbillon de la cadence.

Nous voilà devant cette fameuse bergerie ! Quelle merveille, quel travail architectural. Nous sommes attentifs, admiratifs et surtout, au frais à l'intérieur.

Assez traîné, Serge nous attend, il faut y aller. Il est 17h 30 nous arrivons au car, comme à l'accoutumée, tous très satisfaits de notre journée.

FABIENNE LAROUX

LE COIN DES GOURMETS

• PENNE RIGATE AUX POIVRONS

400 G de penne

3 poivrons jaunes

3 poivrons rouges

du chorizo

2 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faire griller les poivrons, les peler .

Couper les poivrons rouges et un jaune en losanges .

Mettre dans un saladier avec une cuillère à soupe d'huile, saler .

Blanchir les gousses d'ail 2mn à l'eau bouillante

Mettre les poivrons jaunes restant dans le mixer avec 2 cuillères à soupe d'huile et l'ail, réduire en purée

Cuire les pâtes, y ajouter la purée de poivrons, les poivrons coupés et le chorizo.

• Nouilles CHANG MAI

500G de pâtes chinoises

3 échalotes hachées

6 gousses d'ail

2 cuillères à café de piment

1 à 2 cuillères à soupe de curry rouge

350g de poulet ou de porc cuit et coupé en petits morceaux

1 carotte coupée en fines lamelles

1 branche de cèleri coupé en fines lamelles

2 cuillères à soupe de sauce de poisson

2 cuillères à café de cassonade

3 oignons nouveaux

Feuilles de coriandre

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante 2 à 3 mn, égouttez, tenir au chaud

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, versez les échalotes et l'ail. Cuire à feu modéré, versez le piment, le curry, la carotte, le cèleri. Ajoutez le porc au bout de 3 à 4 mn. Terminer en ajoutant la sauce de poisson et la cassonade. Portez à ébullition et mélangez avec les pâtes

Servir avec du riz blanc, des oignons verts, des feuilles de coriandre ainsi qu'une sauce à base de Nuoc Man citron et piment

Tarte à la courge

1kg de potiron

1 saucisse de Montbéliard

30g de beurre ou huile d'olive

150g de crème fraîche

1 pincée de noix muscade

sel, poivre, 1 ou deux œufs

Couper le potiron en petits dés, les mettre avec le beurre à feu doux. Lorsque le potiron est fondu retirer le couvercle pour faire évaporer toute l'eau. Laisser refroidir. Garnir un moule avec la pâte, battre la crème avec les œufs. Ajouter le potiron, sel, poivre, noix de muscade, la saucisse en rondelles. Verser sur la pâte, enfourner pendant 30 à 40mn à 210°. Déguster très chaud

Perles de culture.....Bêtisier des journalistes. Tirées des « jeux de femmes actuelle »

Ces drôles de perles involontaires font notre bonheur

Cette parcelle n'est pas en zone inondable, mais est, par contre, située dans une zone à risque d'inondation. (*la provence*)

Christine Aron a paru un peu émoussée sur les derniers hectomètres de son 100m. (*Dauphiné Libéré*)

Fondée en 1903 par Pierre le Grand, Saint Pétersbourg fête cette année son tricentenaire (*la voix du Nord*)

Une marche de nuit de 16km est au programme de cette journée. (*Ouest France*)

Retenez votre après-midi, vous passerez une bonne matinée (*Dauphiné Libéré*)

Le chauffeur roulait ivre, sans permis et sans assurance. Son permis lui a été retiré pour une durée de trois ans (*Var Matin*)

LE COIN DES AMIS

Des anniversaires à souhaiter

Tout d'abord une regrettable erreur s'est glissée dans le dernier numéro . Nous avons oublié de mentionner l'anniversaire de **Mario**. Alors n'oubliez pas, vous de lui faire une grosse bise...IL est né un **26 Juin**

Quant aux autres pensez à leur envoyer un petit mot ou un petit signe.

CANCER 22 Juin...22 Juillet

Juin. Baldi Alba Suzy (27), Romano Madeleine (28),

Juillet. Mathé Renée (6), Lucien Pentenero , Nocella Christiane (10), ACEFALO Renée(14), Zerbi Anne-Marie (15) Scarso Antoine (16), Méranger Josiane (17), Tognetti Micheline (22).

LION 23 *Juillet...22 Août*

Juillet. Bartolucci Miretta (26), Peyre Jean (27), Pinori René (28), Xerri Jean (29), Colonna Clotilde (30), Mantes Marie-Thérèse (30).

Août . Vérane Alain (2), Barillon Eric (9), Peyre Andrée (17), Duchamp André (18), Malassigné Henriette, Doumanian Ernest (20),

VIERGE 23 *Août..22 Septembre.*

Août. Gaggioli Ginette (23), Méranger Marcel (26), Lemanceau Monique (28) Felentzer Hubert (31).

Septembre. Corso Juliette (2), Tozello Hélène (6), Bartolucci Umberto (10), Pastor Christiane (11), Gema Yvette, Liardet Lucienne (12), D'Antonio Monique (15), Gremillon Roger, Verre Francis (18), Baldi Eugène (19), Belloche Albert (22)